

Дополнительные образовательные программы
 физкультурно-спортивной направленности, реализуемые
 в ШСК «Атлант»

<p>«Футбол» Для детей 7 -16 лет Срок реализации программы 3 года</p>	<p>В секцию футбола привлекаются ребята младшей группы в возрасте 7 – 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.</p> <p>Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»; • способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности; • выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования. <p>Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.</p> <p>Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.</p> <p>Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.</p> <p>Адресат программы. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-16 лет.</p>
<p>«Волейбол» Для детей 11 -17 лет Срок реализации</p>	<p>Дополнительная образовательная программа “Волейбол” предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.</p>

<p>программы 5 года</p>	<p>Программа предназначена для школьников 5-11 классов с основной и подготовительной группой здоровья и рассчитана на 5 лет.</p> <p><i>Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:</i> В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 11-17 лет.</p> <p><u>Новизна и оригинальность</u> программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность важна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.</p>
<p>«Баскетбол» для детей 9-17 лет</p> <p>Программа рассчитана на 5 лет</p>	<p>Актуальность программы</p> <p>Данная программа актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, направлена на вовлечение их в различные секции; в условиях агрессивной информационной среды формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощён, что дает возможность раскрыть его скрытые способности по формированию логического мышления.</p> <p><u>ЦЕЛЬ:</u> Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий баскетболом.</p> <p><u>ЗАДАЧИ:</u> <u>1. Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить учащихся техническим приемам баскетбола; • дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; <ul style="list-style-type: none"> • дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (баскетбол); • обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола; • научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развить координацию движений и основные физические качества. • способствовать повышению работоспособности

	<p>обучающихся,</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательные способности, • формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать дисциплинированность; • способствовать снятию стрессов и раздражительности; • способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
<p>«Тхэквондо» для детей 7-15 лет</p> <p>Программа рассчитана на 3 года</p>	<p>Занятия в секции «Тхэквондо» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью развития общей физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.</p> <p>Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.</p> <p><u>Основные задачи программы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом; - развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся; - овладевать практическими приемами и элементами тхэквондо. <p>Данный курс рассчитан на учащихся начального звена 7-15 лет на 3 года обучения .</p>
<p>«Каратэ-до» для детей 14-17 лет Срок реализации: 5 лет</p>	<p>Направленность программы: физкультурно-спортивная</p> <p>Актуальность программы. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.</p> <p>В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тхэквондо, айкидо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.</p> <p>Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.</p> <p>Основные цели занятий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобретение детьми и подростками двигательных

	<p>навыков, способствующих развитию гибкости, подвижности суставов, эластичности связочного аппарата, повышению мышечного тонуса.</p> <p>2. Освоение техники боевого искусства за счёт индивидуальной и парной работы, в том числе и спарринговой с дозированным контактом, освоение принципов тактики боя.</p> <p>Адресат: Мальчики и девочки 12-17 лет, имеющие начальный опыт каратэ или обладающие хорошей физической подготовкой; особых данных для освоения программы не требуется, отбор по спортивным критериям не производится; физическая группа здоровья – основная, допускаются небольшие ограничения по состоянию здоровья с указанием конкретных ограничений по движениям (в случае наличия данные ограничения должны быть чётко прописаны в медицинском допуске врача вместе с имеющимся диагнозом).</p>
<p>«Легкая атлетика»</p> <p>для детей 9-15 лет Программа рассчитана на 5 лет</p>	<p>Лёгкую атлетику не зря называют "королевой спорта". История лёгкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берёт своё начало где-то в глубине тысячелетий. Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые с малых лет сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.</p> <p>Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.</p> <p>Основная задача: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.</p> <p>Важным условием реализации данной программы является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.</p>
<p>«К стартам готов!»</p> <p>для детей 7-10 лет Программа рассчитана на 2 года</p>	<p>Программа «К стартам готов!» является программой физкультурно – спортивной направленности. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 7 – 10 лет.</p> <p>Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.</p> <p>Цели программы: - привитие интереса к учебным и самостоятельным занятиям</p>

	<p>физкультурой и спортом; - совершенствование двигательных способностей; Ожидаемые результаты: - укрепление здоровья, улучшение физического развития; - обогащение двигательного опыта; - расширение кругозора учащихся; - привитие стойкого интереса к занятиям спортом. Формы подведения итогов: Спартакиады, спортивные праздники, презентации, соревнования (школьные, районные, городские).</p>
<p>Танцевальный спорт для детей 7-12 лет Программа рассчитана на 3 года</p>	<p>Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие обучающихся, и, как следствие, на укрепление здоровья, но и на овладение пластикой тела, пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально двигаться, исполняя композиции или просто под музыку.</p> <p>Программа по танцевальному спорту помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.</p> <p><u>Актуальность программы.</u> Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого обучающегося в условиях коллектива, социума.</p> <p>Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, становятся физически сильнее и выносливее. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность обучающихся при общении с окружающими их людьми.</p> <p><u>Цели программы:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приобщать обучающихся к миру музыки и танцев. 2. Воспитывать любовь и интерес к предмету. 3. Развивать творческие способности обучающихся. 4. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. 5. Обучить основам этикета и красивым манерам. <p><u>Этапы реализации программы</u></p> <p>1 этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног; • обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами; • партнерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку); • обучение базовым элементам танцев, аэробики; <p>2 этап: разучивание танцевальных движений;</p> <p>3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций; подготовка конкурсных номеров.</p>